

【A 個別型の健康講座】申込書

希望するテーマ  
1つに○印

- ◆ 下記より希望する講座に○を記入し、申込み書に必要事項をご記入の上、FAXにてお申込みください。  
洛和会京都健診センターのホームページからも直接お申込みいただけます。
- ◆ 1事業所様1つのテーマでの開催となります。
- ◆ InBody測定は、Zoom開催の場合はお付けいただけません

|         |   |  |  |
|---------|---|--|--|
| 運動推進    | ① | ‘いすヨガ’で、心と体のオン・オフ切り替え！（InBody測定実施）                       |  |
|         | ② | 「自重トレーニング」で自由にトレーニング ～職場も家もスポーツジム！？（InBody測定実施）          |  |
|         | ③ | 動くが良薬！ ～肩こり・腰痛・ひざ痛も動いて予防・改善～（InBody測定実施）                 |  |
|         | ④ | 眼とカラダを動かし、ほぐして“目チカラ”を付けましょう<br>～ビジョントレーニングとストレッチでスッキリ！！～ |  |
| 生活習慣病予防 | ⑤ | 「体内時計を整える食事メソッド」～時間栄養学でおいしく健康になるコツ～（InBody測定実施）          |  |
|         | ⑥ | 今日から始める脱メタボ大作戦（InBody測定実施）                               |  |
|         | ⑦ | 睡眠を整える～睡眠の質改善のカギ～  |  |
|         | ⑧ | レッツ腸活！体の中から病気を予防   |  |
| メンタルヘルス | ⑨ | メンタルタフネスセミナー～セルフケアとラインケア～                                |  |
|         | ⑩ | 心のトレーニング ～アンガーマネジメントを身につける～                              |  |
| その他     | ⑪ | 健康リテラシーの向上でチーム力を高めよう                                     |  |
|         | ⑫ | デンタルIQを高めて、お口の中から病気を予防                                   |  |

|                       |  |   |                |   |
|-----------------------|--|---|----------------|---|
| 申込書                   | 事業所名称  |   | 参加人数           | 名 |
|                       | 住所（実施場所）   |   | 電話番号           |   |
|                       | 担当者氏名  |   | FAX番号          |   |
|                       | 健康保険証記号<br>※7～8ケタの数字   |   | Eメール           |   |
|                       | 希望の受講形態  | <input type="checkbox"/> 対面での実施 <input type="checkbox"/> 遠隔（Zoom）での実施 |                |   |
|                       | 希望開催日時   | 第1希望： 令和 年 月 日  | 第2希望： 令和 年 月 日 |   |
|                       |  | 第3希望： 令和 年 月 日  | 希望時間帯： : ~ :   |   |
| 録画配信型の講座（無料）をセットで希望する | <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない<br>※年度内に5つの健康づくりに関する動画のご案内をいたします。<br>期間中はいつでも何度でもご視聴いただけます。 |   |                |   |

【お申込み・お問合せ先】協会けんぽ京都支部 受託機関